

ZSIDÓ  
MEDITÁCIÓ



*Aryeh Kaplan*

# ZSIDÓ MEDITÁCIÓ



GYAKORLATI ÚTMUTATÓ

VINCE KIADÓ

A fordítás alapjául szolgáló mű:  
Aryeh Kaplan: *Jewish Meditation: a Practical Guide*  
Schocken Books, New York, 1985. Copyright © 1985 by Schocken Books Inc.

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.  
This translation published by arrangement with Schocken Books,  
a division of Random House, Inc.

Fordította, a jegyzeteket és az *Utószót* írta: Tarnóc János

Lektorálta: Barta Ágnes  
A szöveget az eredetivel egybevetette: Kovács Máté  
Szakmailag ellenőrizte: Raj Tamás

A borítón az 1300-ban, Németországban megjelent  
héber nyelvű *Biblia* nyitóoldala  
Az első fülon Isten attribútumai: a tíz szefira ábrázolása  
A hátsó fülon az Isten-név, azaz a Tetragrammaton ábrázolása

Hungarian translation © Tarnóc János, 2004

Kiadta 2004-ben a Vince Kiadó, az 1795-ben alapított  
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja  
1027 Budapest, Margit krt. 64/b  
Telefon: (36-1) 375-7288 Fax: (36-1) 202-7145

A kiadásért a Vince Kiadó igazgatója felel  
Felelős szerkesztő: Sebes Katalin  
Borítóterv és tipográfia: Kálmán Tünde  
Tördelte: Jeges Erzszi  
Nyomás és kötés:  
Kaloprint Nyomda Kft., Kalocsa

ISBN 963 9552 26 7

# Tartalom

BEVEZETŐ	7
1. Mi a meditáció?	13
2. Miért meditáljunk?	19
3. Módszerek	27
4. Tudatállapotok	39
5. Zsidó meditáció	55
6. Mantrameditáció	71
7. Szemlélődés	81
8. Vizualizálás	95
9. A semmi	102
10. Beszélgetés Istennel	112
11. Az ima útja	120
12. Kapcsolat Istennel	129
13. Egyesítés	145
14. A létra	156
15. Minden utadon	165
16. A parancsolatok	172
17. Férfi és nő között	179
18. A személyiség újraformálása	186
UTÓSZÓ	193



## Bevezető

A „zsidó meditáció” kifejezés hallatán az emberek gyakran meglepődnek. Tájékozott zsidók – köztük sok rabbi és tudós – sem tudnak arról, hogy létezik ilyesmi. Ha erre vonatkozó írást mutatnak nekik, azt mondják, hogy ez a judaizmus esoterikus vagy okkult részéhez tartozik, kevés köze van a főirányhoz.

Ezért nem meglepő, hogy sok meditációról szóló friss mű alig szentel figyelmet a zsidóságnak. Habár a legtöbb író tisztában van a judaizmus misztikus elemeivel, a misztika körét mégis a kabbalára vagy a haszid mesterekre szűkítik le. A legtöbb meditációról szóló könyv a keleti technikákat és egyes alkalmakkor a keresztény meditációt tárgyalja, de a zsidó meditációt minden gyakorlati szempontból figyelmen kívül hagyja.

Azoktól, akik meditációt tanulnak, ez igen komoly tévedés. A judaizmus hozta létre az egyik legfontosabb meditációs rendszert, amelynek ismerete nélkül minden tanulás befejezetlen marad. Ráadásul a judaizmus egy Nyugatra vándorolt keleti vallás, ezért meditációs gyakorlatai a nyugati emberek életében nagyon is időszerűek lehetnek: ismeretük nélkül elvesz egy fontos, a Keletet a Nyugattal összekötő kapocs. Azoknak a bizonyítékoknak ismeretében, hogy a zsidó misztikus tanítók dialó-

gust folytattak szufi tanítókkal,<sup>1</sup> és járatosak voltak az indiai iskolák tanításaiban is, ez a hiányosság még feltűnőbb.

A zsidók számára ez a tájékozatlanság a legkomolyabb akadály. A zsidó nép természeténél fogva lelkileg fogékony; sok zsidó aktívan keresi a spiritualitást, gyakran a misztika szintjén is. Néhány nemzedékkel ezelőtt sokan vonzódtak olyan csoportok misztikus tradícióihoz, mint a szabadkőművesek. Manapság legalább 75 százalékra becsülhető a zsidó hívek száma sok asramban,<sup>2</sup> és nagy számban akadnak olyanok is, akik a transzcendentális meditáció<sup>3</sup> módszereit alkalmazzák.

Ha velük beszélek, és megkérdezem, miért kutatnak más valóságokat a sajátjuk helyett, azt válaszolják, hogy a judaizmust nem találják elég elmélyültnek vagy lelkileg kielégítőnek. Mikor elmondom nekik, hogy jelentős hagyománya van a meditációnak és a misztikának a zsidóságban, meghozzá annak fő-

<sup>1</sup> *Szufizmus*: iszlám miszticizmus, mely a középkor idején honosodott meg Perzsiában, beleértve a mai Törökország és Afganisztán területét is. Eksztatikus tánc, mint például a mevlevi derviseké, elmélyülés a fizikai lét szépségében, a bor élvezete és a testi szerelem misztikus jelentésének keresése jellemzik. Jelentős hatást tett egyes költőkre, például Rumira. Dzsélál ed-Din Rumi (1207–1273) egy vándorló dervis hatására lett szufi. *Párversek* című tankölteménye, a *Mesznevi-je ma'navi*, a szufizmus lényegét tartalmazza. Rumi volt a Mevlevi der-visrend megalapítója. Magyarul ritkán publikálták verseit (*Perzsa költők antológiája*. Budapest, 1968), angol nyelvterületen ismert és kedvelt költőnek számít (lásd még Gombos Károly könyvét, mely *Aszkéták, dervisek, imaszőnyegek* címmel jelent meg 1984-ben a Műzsák Kiadó gondozásában).

Ávráhám Abuláfia (1240–1291), rabbi, a középkori kabbala jelentős személyisége. Dialógust folytatott keresztényekkel, muszlimokkal egyaránt. Főműve a *Háj-je Olám Hááb* (*Élet az eljövendő világban*), a meditációt mint a megvilágosodás elnyerésének módját tárgyalja (lásd még Aryeh Kaplan: *Meditation and Kabbalah*. Samuel Wiser, York Beach, 1982).

<sup>2</sup> *Asramok*: hindu meditációs központok Indiában, de az Egyesült Államokban és több nyugati országban is.

<sup>3</sup> *Transzcendentális meditáció*: a hatvanas években Maharasi Mahes jógi nyugatra vitte a transzcendentális meditációt (szekuláris formában), és bátorította a tudósokat, hogy tudományos eszközökkel vizsgálják meg állításait. A transzcendentális meditáció lényege, hogy nem használ tudati kontrollt, csak egy, a Maharasi által képzett tanár által kijelölt mantrát, melynek segítségével kétszer egy nap, kb. húsz percen át kell meditálni. Ez a meditáció 1959-től kezdődően egyre népszerűbb az Egyesült Államokban. A hatvanas években több mint 250 000 ember sajátította el (lásd *Frontiers of Consciousness*. Ed. John White, Avon Books, New York, 1975).



áramlatában, kérdően néznek rám. Amíg a zsidóknak nincs tudomásuk saját hagyományuk gazdag lelkiségéről, érthető, ha más vizeken eveznek.

Néhány évvel ezelőtt meghívtak, hogy tartsak előadást egy kis zsinagógában New York állam északi részén. Aznap este rossz volt az idő, csak húsz ember jött el, hogy meghallgasson. Így ahelyett, hogy beszédet mondtam volna, körbeültünk és beszélgetünk. A jelenlévők többsége viszonylag keveset tudott a judaizmusról. A társalgás során a *Smá Jiszráélről*<sup>4</sup> és meditációként való alkalmazásáról esett szó. Az egyik hölgy megkérdezte, válalnám-e, hogy bemutatom a meditációt, és én beleegyeztem.

A gyakorlat nem tartott tovább tíz-tizenöt percnél. A megszokott módon ez tovább tartott volna, de abban a helyzetben úgy éreztem, hogy szorít az idő. A végén mégis mindenkinek, nekem magamnak is, szinte elállt a lélegzetünk. A spirituális magas szintjére jutottunk el együtt.

– Miért van az, hogy istentiszteleten sosem csinálunk ilyesmit? – kérdezte az egyik férfi. Erre nem tudtam válaszolni. A beszélgetés a zsinagógai szertartásra terelődött, hogy milyen sterillé és hideggé válhat, s hogy egy efféle technika, amely oly jól működik csoportban, sokkal tartalmasabbá tenné az imádkozást. Közösén gondolkodtunk el azon, hogy vajon az ima eredetileg nem egyfajta meditatív tapasztalat-e.

Ha a szellemi tartalom megtalálása nehéz a vallásuk iránt el nem kötelezett zsidóknak, akkor az ortodox zsidók számára ez néha még nehezebb. Megkerestek jesívanövendékek, akik buzgón gyakorolják a judaizmus szertartásait, de képtelenek megállni, hogy mindezek miként tudnák lelkileg felemelni őket. Ennél is zavaróbb azoknak az ortodox zsidóknak a száma, akik olyan figyelemirányító módszereket követnek, mint a transz-

---

<sup>4</sup> *Smá Jiszráél*: Halljad Jiszráél, az Örökkévaló, a mi Istenünk, az Örökkévaló Egy (*Deuteronomium* 6,4). Ha a zsidó vallás lényege összefoglalható egy mondatban, akkor ez az.

cendentális meditáció. A legtöbbször kifejezi kételyeit ezzel kapcsolatban, de úgy érzik, előnyei többet nyomnak a latban, mint veszélyei. Ha nekik szegezik a kérdést, hogy miért nem keresik ezt a típusú tapasztalatot a judaizmusban, ugyanazt válaszolják, mint az el nem kötelezett zsidók: nem tudnak róla, hogy ilyen jellegű ismeret létezne a zsidó hagyományban.

Első könyvem, a *Meditáció és a Biblia* megjelenése (1978) ebben a témában új érdeklődést ébresztett egyes körökben. Az emberek többsége ekkor értesült először arról, hogy egyáltalán létezik zsidó meditáció. Habár a mű hatalmas szakirodalomra támaszkodott, a forrásanyag javát korábban nem fordították le héberből, és csak a tapasztalt hebraisták számára volt elérhető. Még így is homályos maradt az anyag nagy része azoknak, akik nem végeztek meditatív gyakorlatokat. Hogy mindezt hozzáférhetővé tegyem, jelkulcs kellett a megértéshez, és ezek közül sok csak ősi, publikálatlan kéziratokban maradt fenn.

Figyelemre méltó, hogy a zsidó meditációról szóló legfontosabb szövegek még héberül is kiadatlanok. A lényeges munkák csak kéziratban találhatók meg, elzárva könyvtárakban és múzeumokban. Ennek a könyvnek a kutatómunkájához és egy további műhöz, melynek címe *Meditáció és kabbala*, a kéziratokra mindenekelőtt rá kellett találnom, ami azt jelenti, hogy tudományos folyóiratokat és könyvtári katalógusokat kellett végigböngészni, és amikor a kézirat megkerült, be kellett szerezni a példányokat. Ha ez olyan helyen volt található, mint a moszkvai Lenin Könyvtár, ez egyáltalán nem volt könnyű feladat. Sok kézirat több száz éves volt, idejétmúlt kézírással írva, mely csak óriási szellemi erőfeszítéssel vált érthetővé. De megérte a fáradságot, és sok fontos jelkulcsot sikerült feltárnom a zsidó meditációval kapcsolatban.

Mivel olyan kevés anyagot adtak ki a zsidó meditációról, sokan állítják, hogy a meditáció a zsidó irodalom holtága, és nem érdemes publikálni. Valójában sok könyv a kabbalisztikus meditációs módszerek veszélyei miatt maradt kiadatlan, mivel nem

a széles tömegeknek íródott. Mégis, a megjelent, fősodorba tartozó munkák az egésznek több homályos szakaszát világítják meg elválaszthatatlan részeként, és nélkülük a judaizmus központi területeit csak részben vagy egyáltalán nem értenénk meg. Ahogy a rejtély kezdett megoldódni, világossá vált számomra, hogy a múlt zsidó vezéregyéniségei különböző meditációs technikákat alkalmaztak.

A *Meditáció és a Biblia* publikálásával megnőtt az érdeklődés a zsidó meditáció iránt. Még a lubavicsi rebbe is irányvonalként jelölte meg a meditáció különböző formáinak a kutatását. Csoportok alakultak az Egyesült Államokban és Izraelben, melyek a meditációt tanították és gyakorolták. Kitüntetésnek érzem, hogy könyveim szolgáltak alapul sok ilyen csoport számára.

Sajnos ezeknek a közösségeknek egy része olyan „zsidó meditációt” alkalmazott, amely messze esik a judaizmustól. Néhányan megpróbáltak keleti gyakorlatokat adaptálni zsidó a közönség számára, vagy judaizálni a keleti tanításokat. Habár ezek a csoportok is vonzottak követőket, nem tanítottak zsidó meditációt.

Ezzel egy időben egy csoport elkötelezett pszichiáterrel és pszichológussal elkezdtem a technikákkal kísérletezni, úgy, ahogy azokat a könyvekben találtam. Együtt fedeztük föl a meditatív állapot belső terét. A résztvevők közt volt David Sheinkin (legyen emléke áldott), Seymour Appelbaum és Paul (Pinchas) Bindler. Jelentős mértékben járultak még hozzá a munkához Amie és Roz Gellman, Miriam Benhaim Circlin, Sylvia Katz, Jeff Goldberg, Gerald Epstein, Perle Epstein és sokan mások.

Megfigyeltük, hogy a legtöbb zsidó meditációval foglalkozó szöveg feltételezi az olvasó előismereteit az alapvető technikákkal kapcsolatban, és az író csak további részletekkel szolgál hozzájuk. Amikor gyakorlatban akartuk alkalmazni őket, kiderült, hogy túl sok információ hiányzik: mintha egy francia konyhával foglalkozó könyvet használnánk a főzés ismerete nélkül. A receptek kéznél vannak, de a kezdő nem tud mit kezdeni

velük. A zsidó meditáció esetében az alapanyagok megvoltak, de az elkészítés fortélyainak ismerete nélkül vagy azokat titokban tartva.

Egy bizonyos szintig a rejtvény részeit már összeraktam két korábbi meditációról szóló könyvemben. Ezek közül viszont egyiket sem szándékoztam gyakorlati útmutatóként kiadni. Sokan mutattak rá arra, hogy mekkora szükség volna egy olyan zsidó meditációs műre, amely egyszerűen fogalmaz, és a laikusoknak szól. Ebből az igényből született meg e kötet ötlete.

Könyvem a zsidó meditáció legalapvetőbb formáit taglalja, különös figyelmet szentelve a fősodorba tartozó műveknek, és nem feltételez különleges előismeretet sem a judaizmus, sem a meditáció területén. Remélem, hogy elindít egy folyamatot, amelyben az olvasó bepillanthat a zsidó örökség lelki dimenzióiba.

*Aryeh Kaplan*  
*1982. december 17.*

# 1.

## Mi a meditáció?

**M**i a meditáció? Annak, aki járatos a meditáció gyakorlatában, ezt a kérdést nem szükséges feltennie. Viszont annak számára, akinek semmilyen kapcsolata sem volt még a meditációval, ezt a témát a titokzatosság leple fedi. Sokaknak a „meditáció” kifejezés olyan képet sugall, amelyben valaki törökülésben, szemét lehunyva, nyugodtan koncentrálni próbál. Mások pedig lehet, hogy szentséggel és spiritualitással azonosítják a meditációt. Minden spiritualitást kereső ember megpróbálkozhat a meditáció különböző iskoláival anélkül, hogy tudná, valójában mit is keres.

A legáltalánosabb jelentése szerint a meditáció abból áll, hogy uraljuk és irányítjuk a gondolkodásunkat. Vagyis eldöntjük, pontosan hogyan kívánjuk a tudatot irányítani egy meghatározott időre, majd ekképp cselekszünk.

Elméletben ez nagyon könnyűnek hangozhat, de a gyakorlatban nem az. Az emberi tudat nem háziállat, inkább egy, a gondolkodó személyt meghaladó, önálló lénynek tűnik. Bárki, aki megpróbált már egy témára összpontosítani, és észrevette, hogy figyelme elkalandozik, tudatában van ennek. Néha úgy érződik, hogy minél inkább kontrollálni akarjuk a gondolatainkat, azok annál erősebben ellenállnak.

Különös, hogy a legtöbben sosem gondolkodnak a gondola-

taikról. A gondolataink annyira lényünk részévé váltak, hogy mi magától értetődőnek vesszük őket. A meditáció egyik első lépéseként azt kell megtanulnunk, hogy ezt ne tartsuk természetesnek.

Egy egyszerű gyakorlat megmutatja, milyen nehéz a gondolatainkat uralni. Elméletileg ez a gyakorlat nevetségesen egyszerű, de a valóságban fájdalmasan bonyolult.

Íme a gyakorlat: Hagyjuk abba a gondolkodást.

Rendszerint, ha nem vagyunk mással elfoglalva, a gondolatok folyamatosan áramlanak át a tudatunkon. Amikor valaki így ábrándozik, egyik gondolata a másikba folyik át, majdnem teljesen automatikusan. Az áramlás folytonos, és olyan, mint egy belső beszélgetés önmagunkkal. Általában véve az ábrándozás annyira részévé vált szellemi közegünknek, hogy nem is figyelünk rá.

Az első gyakorlat tehát a gondolataink tudatosítására irányul azáltal, hogy megpróbáljuk megállítani őket. Próbáljuk meg kiüresíteni az elménket néhány percre, és ne gondoljunk semmire. Könnyűnek hangzik? Tegyük le a könyvet, és próbáljuk ki.

Rendben van. Mennyi ideig tartott? Hacsak nincsenek rendkívüli adottságaink, vagy esetleg jártasak vagyunk a meditációban, nem lehettünk képesek néhány másodpercnél hosszabb ideig üresen tartani az elménket. Ha más nem is, de a gondolat, hogy „nem gondolkodom”, vagy „próbálok nem gondolkodni”, valószínűleg megszakította a tudati csöndet. A gyakorlatban rendkívül nehéz a gondolatok kikapcsolása. Mint ahogy látni fogjuk, vannak olyan meditációs irányzatok, amelyekben az egyik fő cél éppen a gondolkodás folyamata felett való kontroll biztosítása.

Van egy másik módja is annak, hogy a tudatunkat uralni tudjuk. Amikor ezt a bekezdést elolvastuk, hunyjuk le a szemünket. Valószínűleg apró fényeket vagy képeket látunk majd felvillanni. Pihenjünk meg néhány pillanatra, míg ezek a villódzó fé-

nyek alábbhagynak, majd kaleidoszkópszerű képek sorozataként jelennek meg a tudatunkban. Spontán módon bukkannak föl és változnak a képek a tudatos értelem irányítása nélkül, vagy annak esetleg jelentéktelen irányításával. Az egyik kép átáramlik a másikba, s még több követi, majd átalakulnak. Szintén lehetetlen agyunk e szüleményeire összpontosítanunk, mert amikor így teszünk, szertefoszlanak.

Most lehunyt szemmel próbáljuk meg a képeket kontrollálni. Próbáljuk belső látómezőnkben lerajzolni az A betűt. Csak akkor tudjuk megtartani a képet, ha ezt a technikát korábban már gyakoroltuk.

Az egyik meditációs módszer a „kép-zés”, egy kép előhívása és megtartása a belső látómezőben. A zsidó meditációban ezt *grá-vírozásnak* hívják. Ez esetben a kép a tudatban úgy szilárdul meg, mintha be lenne vésve, így a szemlélő számára bármilyen hosszú időn át megtartható. Ezt a technikát csak alapos gyakorlással lehet elsajátítani.

Ha az előbbi két gyakorlatot megpróbáltuk elvégezni, láthatjuk, hogy a tudat „tudatos lény”. Ebből következik, hogy a tudatnak két része van. Az egyik a tudatos akarat uralma alatt áll, a másik nem. A tudatnak az akarat által kontrollált részét tudatosságnak, az akarat által kontrollálatlan részét pedig tudattalannak vagy tudatalattinak<sup>1</sup> nevezzük. Mivel az akarat a tudatalattit nem uralja, ezért ami onnan a tudatosba átjut, nem ellenőrizhető.

A meditáció egyik célja tehát az, hogy irányítást szerezzünk a tudat tudatalatti része felett. Ha valaki ezt eléri, akkor az önuralom igen magas fokára jut. Ez szintén a meditáció egyik célja.

---

<sup>1</sup> D. H. Lawrence (1885–1930) két írása, a *Psychoanalysis and the Unconscious* (1921), valamint a *Fantasia of the Unconscious* (1922) tesz megkülönböztetést a tudatalatti és a tudattalan között. A hasi idegközpont (solar plexus) hivatkozva elveti a freudi tudatalatti koncepcióját. Lawrence szerint a hasi idegközpontunkon keresztül érzékelünk olyan ősi ösztöni és spirituális, nem feltétlenül szexuális eredetű impulzusokat, melyeket a társadalmi tudat tabuként kezel, és a modern társadalomban élő ember elnyom önmagában.

Itt találunk magyarázatot arra is, miért használja sok irányzat a légzést meditációs módszerként. A lélegzés általában automatikus, következésképp a tudatalatti uralma alatt áll. Ha nem kontrolláljuk tudatosan a légzést, akkor az a saját tudatalatti állapotunkat fogja tükrözni. Ez az oka annak, miért a légzés a hazugságvizsgálat egyik fő indikátora.

Mégis, ha akarjuk, kontrollálhatjuk légzésünket, méghozzá egész könnyedén. Tehát a lélegzés kapcsolatot hoz létre a tudat és a tudatalatti között. Azáltal, hogy megtanulunk koncentrálni rá, és kontrollálni tudjuk, megtanuljuk irányítani a tudatalattit.

A gondolkodás folyamata maga is nagymértékben a tudatalatti befolyása alatt áll, de a tudatos értelem által is irányíthatóvá válhat. A legnyilvánvalóbban ez a képzelődés esetében látható. Hogyha valaki pihen, és nem szentel ennek különösebb figyelmet, a képzelete tudatos erőfeszítés nélkül áramlik egyik gondolattól a másikig. Több olyan pszichológiai módszer létezik, amely ezt a „szabad asszociációt” próbálja utánózni, annak érdekében, hogy mélyebben belelásson a tudatalattiba. De mégsem számít, hogy milyen szabadon asszociálunk egy másik személy jelenlétében, mert az sohasem lehet annyira szabad, mint amikor egyedül vagyunk. Tehát az álmodozás határterületnek is tekinthető a tudatos és a tudatalatti között. Azáltal, hogy megtanuljuk kontrollálni az álmodozást, azt is megtanuljuk, hogy a tudatalattink hogyan irányítható.

Ugyanez vonatkozik azokra a víziókra, amelyek belső látómezőnkben jelennek meg. Mivel ezek nincsenek a tudatos értelem hatalmában, nyilvánvaló, hogy a tudatalattiból származnak. Gyakorlat nélkül rendkívül nehéz a víziókat irányítani; bár szabályozásuk megtanulható, és ez esetben hídépítő szerepet játszhatnak a tudat és a tudatalatti között.

A meditáció egyik legnagyobb haszna az, hogy kontrollálja a tudatalattit. Átala megtanulhatjuk a tudatot olyan folyamatok irányítására használni, amelyek egyébként a tudatalatti hatalma alatt állnak. Fokozatosan a tudatalattinak egyre nagyobb része



válik elérhetővé a tudatos értelem számára, míg végül a teljes gondolkodási folyamat felett megszerezze a hatalmat.

Néha úgy tűnik, hogy a tudat különböző szintjei egymástól teljesen függetlenül működnek. A tudat két szintje közötti konfliktus olyan erőssé válhat, hogy egy ember két teljesen eltérő személyiségnek érezheti magát. Egy ilyen belső küzdelem során úgy érezhetjük, hogy ha tudatunk egyik része tenni szeretne valamit, a másik rész annak ellentétét hajtja végre.

Egy példával élve, ha valakit szexuális vágy kerít a hatalmába, tudatának egy része ezt hevesen igenli, mégis, ezzel egyidejűleg, a tudata másik része úgy érezheti, hogy a tett morálisan elfogadhatatlan, és azonos hevességgel nemet kiált. Az én középütt találhatja magát, döntésképtelenül a két hang között. A klasszikus freudi pszichológiában<sup>2</sup> ez a konfliktus az *id* (ösztön-én) és a *szuperego* (felettes-én) között zajlik. A mi példánk szerint az *id* igent mondana a kísértésre, míg a felettes én nemet. Az *ego* (az „én”) a két tudatalatti hang között közvetít valamiképp. Habár Freud képlete találóan rendszerez, mégis, az önmegfigyelés megmutatja: a konfliktus sokkal összetettebb annál, hogy pusztán az *id* és a felettes-én között nyilvánuljon meg. Néha nem kettő, de három, négy vagy akár több hang is jelezhet egyszerre.<sup>3</sup> Ha képesek lennénk tudatalattinkat kontrollálni, sok belső konfliktust elkerülhetnénk.

Rengeteg teória született a tudatalattiról, de részletesebb tár-

<sup>2</sup> Sigmund Freud (1856–1939): osztrák neurológus, a pszichoanalízis megalapítója. Edward Hoffman *The Way of Splendor, Jewish Mysticism and Modern Psychology (A tiündöklő fény útja, zsidó misztika és modern pszichológia)* című művében (Jason Aronson Inc., New Jersey, 1992, 221–222.) felhívja a figyelmet arra, hogy Freud tanulmányozta a zsidó misztikát, noha ezt – valószínűleg a racionális korszellem miatt – igyekezett titokban tartani.

<sup>3</sup> „Az embernek nincs állandó és változatlan énje”, írja P. D. Uspenszkij az *In Search of the Miraculous* című művében (Harcourt Brace and World Inc., New York, 1949, 59–61. Magyar nyelven: *Egy elfelejtett tanítás töredékei*. Püski, Budapest, 1995). A könyv G. I. Gurgijev tanításait foglalja össze, melynek lényege, hogy az ember az önmelékezés gyakorlásával tudja a különböző énjait egyesíteni, vagyis a tudatalattiból a tudatos én szintjére emelkedve válik harmonikus lényé.

gyalásuk meghaladná e könyv céljait. Ha a meditáció nem más, mint kontrollált gondolkodás, akkor ez azt jelenti, hogy az individuum a gondolkodás teljes folyamatát az ellenőrzése alatt tartja, beleértve a tudatalattiból érkező információkat is. A tapasztalt meditáló megtanulja, miképp gondolja, amit gondolni akar, és mikor akarja azt gondolni. Ellenállva a tudatalattira nehezедő pszichológiai nyomásnak, mindig ura lehet a helyzetnek. Saját maga urává válik, sohasem téve olyat, amiről tudja, hogy nem akarja megtenni. Több meditációs iskola szerint a meditáció leglényegesebb célja az önuralom.

## 2.

# Miért meditáljunk?

A meditáció, vagyis az akarat által irányított gondolkodás sok előnnyel jár. A legtöbb ember kiskorában tanul meg gondolkodni, és egész felnőttkora folyamán sem gondolkodik másképp, mint gyermekként. Azt is mondhatnánk, hogy az, ahogy az értelmünket használjuk, lényegében nem különbözik hatéves kori szintünktől. A meditáción keresztül vonhatjuk ellenőrzésünk alá a gondolkodás folyamatát, megtanulhatunk másféleképpen gondolkodni, hogy értelmünk újabb és gazdagabb tapasztalatokkal gyarapodjék.

Nagy jelentősége van annak, hogy a kabbala az ember normális, hétköznapi gondolkodásmódját „gyermekkori mentalitásnak” (*mohin de-kátnut*), míg a fejlettebb gondolkodásmódokat és tudatállapotokat „felnőttkori mentalitásnak” (*mohin de-gád-lut*) nevezi. A meditáció révén sajátíthatjuk el a „felnőtt gondolkodást”, és általa fejleszthetjük ki azt képességet, hogy meghaladjuk a gyermekkorunkban tanult gondolkodásmódot.

Az első fejezetben például azt tárgyaltuk, hogy az eltérő tudatszintek miként működhetnek egymástól teljesen függetlenül. Tehát ha valaki összpontosítani szeretne egy feladatra, egyidejűleg olyan dolgok juthatnak eszébe, amelyek megzavarják a koncentrációban. Míg a tudat egyik része egy problémára fókuszál, más részek elvonhatják a figyelmét különböző öt-

letek irányába. Amíg ez a jellemző, a koncentráció nem tökéletes.

Ez az oka annak, hogy az ember általában értelmének csak kis részét használja. Ugyanannyira lekötik más tevékenységek is, amennyire egy gondolatra vagy feladatra összpontosít. Néha tudata többi része egyszerűen csak passzív. Máskor pedig koncentrációjával ellentétes irányú gondolati tevékenységet folytat. Aki nem képes egész tudatát az irányítása alá vonni, az nem tudja kifejleszteni a teljes összpontosítás képességét.

Sokan úgy vélekednek a koncentrációról, mint valami problémamegoldó képességről, még akkor is, ha egészen egyszerű dologról van szó. Tételezzük fel, hogy egy rózsza szépségét szeretnénk megcsodálni. Ugyanakkor üzleti jellegű gondolatok tódulnak a tudatunkba. Figyelmünk nem összpontosul a rózsára, így nem láthatjuk a maga teljes szépségében.

Van még egy tényező, mely megakadályozza, hogy a rózsát egészében tapasztaljuk meg. Az ímént beszéltünk azokról a spontán képekről, amelyek a látómezőnkben jelennek meg, ha lehunyjuk a szemünket. Egy elsötétített szobában ezek a képek nyitott szemmel is láthatók. Ha a képeket már tudatosítottuk, nyitott szemmel, egy világos helyiségben is észlelhetők. Ezek a képek nagyon elmosódottak azokhoz képest, amelyeket nyitott szemmel látunk, és ez az oka annak, hogy általában nem vesszük észre őket. Ettől függetlenül mindig jelen vannak.

Képzeljük el, hogy egy rózsza szépségét próbáljuk élvezni. Attól függetlenül, hogy a rózsára mekkora intenzitással fókuszálunk, az általunk generált belső képek elnyomják a rózsza képét. Olyasmihhez hasonlíthatnánk ezt, mintha az idegen képek árnyékolóernyőként állnának közénk és a rózsza közé, megakadályozva, hogy azt teljesen letisztult formában láthassuk.

Meditatív állapotban viszont megszüntethetjük a zavaró hatást, és teljesen a rózsára figyelhetünk. Miként azt látni fogjuk, a spontán, öngerjesztett képek gyakorlással kiiktathatók, és így

az árnyékolóernyő eltüntethető. A virág szépsége ezekben a magasabb rendű tudatállapotokban leírhatatlan egy olyan ember számára, aki efféle tapasztalatokkal nem rendelkezik. A legtöbb, amit mondhatok, hogy a rózsából szinte árad a szépség. És ez a világban bármire nézve igaz lehet.

A meditáció egy másik fontos célja a fokozott éberség és észlelés. A tudat minél nagyobb része fókuszál egy élményre, annál fokozottabb a tapasztalás. Amikor minden agysejtünkkel ráhangolódunk a rózsza szemlélésére, érzékelésünk elmondhatatlanul különbözik mindennapos tudatállapotunktól.

Mindez kétféleképpen működik. A meditáció legegyszerűbb formája, ha lecsendesítjük a tudat különböző részeit, melyek nem vesznek részt a meditációs tapasztalatban. Ebben az esetben nem a tapasztalás fokozódik, hanem az akadályoztatás csökken. Tehát elképzelhető, hogy a rózsát ugyanolyan éberséggel szemléljük, mint korábban, de tudati árnyékolás nélkül, s így jóval élénkebben láthatjuk. Mintha egy távoli rádióállomásra hangolódnánk rá: bár a hangerőt nem növelhetjük, tisztábban halljuk az adást, ha kiszűrjük a zajt. Ez a meditációs mód a legtöbb technika segítségével könnyen elsajátítható, s ez a tudatállapot, legalábbis a meditáció alacsonyabb szintjein, a leginkább elérhető.

Másrészt, a meditációs élményt úgy fokozhatjuk, hogy tudatunkat jobban összpontosítjuk az élményre. Végül, ahogy tapasztaltabb meditátorra válik az ember, megtanulhatja, miként fókuszáljon egész értelmével egyetlen benyomásra. Ez olyan, mintha a rádió hangerejét növelnénk, vagy a zörejt csökkentenénk. A haladó meditátorok számára ez könnyebben elérhető, s arra használható, hogy tudatuk teljes koncentrációjával tudjanak figyelni bármire, amit kiválasztanak.

Természetesen egyik módszert sem lehet elsajátítani a másik teljes hiányában. Amikor a tudat egyes területeit lecsendesítjük, az élményre is jobban odafigyelünk. Megfordítva pedig, ha a tudatunk nagy része az élményre fókuszál, ez majdnem mindig

magában foglalja azt is, hogy más gondolatokat és élményeket kizárunk.

Sokféleképpen alkalmazható ez a fokozottan éber állapot. A meditáció arra is használható, hogy a körülöttünk lévő világot nagyobb és tisztább éberséggel éljük meg. Meditatív tudatállapotban egy rózsából sokkal több látható, mintha hétköznapi módon tekintenénk rá. Ahogy a költő mondja, az egész világ-egyetem látható egy porszemben.<sup>1</sup> Egy magas szintű meditációs szinten ez valóban lehetséges. Amennyire nő a koncentrációs készség, annyira válnak láthatóvá azok a finom jelenségek, amelyek egyébként nem vehetők észre. A meditáló személy világa így gazdagabbá válhat, mint azoké, akik nem rendelkeznek efféle tapasztalattal.

Itt újra felmerül a nyelvi akadályoztatás kérdése is. Ha valaki még sosem tapasztalt hasonló jelenségeket, leírásukat sem értheti meg igazán. A helyzetet ismét egy analógián keresztül érthetjük meg jobban.

Egy átlagos látású ember számára egy lap Braille-írás semmi más, mint hepehupás papír. Ugyanakkor egy vak embernek nincs látása, mely versenyezhetne a tapintásával, ezért az érzékelése kevésbé „zajos”. Továbbá, mivel gyakrabban használja a tapintását, ez az érzéke fokozottabb. Gyakorlással könnyen megtanulja betűkként és szavakként értelmezni a kiemelt pontok mintázatát. Noha igaz, hogy látók is megtanulhatják a vak-írást, de akik elsajátították, általában csukott szemmel olvasnak, így a látás nem zavarja a tapintás érzékelését.

A Braille-írás jó példa erre a tapasztalatra, mely érthetetlen

---

<sup>1</sup> William Blake (1757–1827): angol romantikus költő, az angolszász profetikus költészet ihletett művelője. Swedenborg svéd misztikus tanításait, továbbá a kabbala egyes elemeit is felhasználta műveiben. Az idézet az *Auguries of Innocence* (*Az ártatlanság jövődölései*) című vers első sora: „To see the world in a grain of sand...”, magyarul az első négy sor: „Egy porszem világot jelent, / s egy szál vadvirág az eget, / fogd föl tenyeredben a végtelent, / s egy percben élj évezredet.” Kálnoky László fordítása. *William Blake versei*. Szerk. Szenczi Miklós. Európa Könyvkiadó, Budapest, 1977, Lyra Mundi.

egy érzékennyé nem tett ember (*nonsensitized person*) számára, és egész jelentésvilágot rejt egy érzékennyé tett embernek (*sensitized person*). Sok ilyen tapasztalat létezhet a világon, és a meditáció megtaníthatja, hogy miként „olvassuk” ezeket az üzeneteket.

Egy másik analógia talán még tisztábban fejezi ki ezt. Sok vak ember tanul meg tájékozódni annak alapján, hogy épületek és más óriási tárgyak tudatküszöb alatti hangjának az echóját füleli. Ezért kopogtatnak a vakok fehér botjaikkal folyamatosan: a visszhangot figyelik, mert az akadályokra figyelmezteti őket. Ebben az a furcsa, hogy a vakok azt állítják, nem a hallásukkal érzékelik ezeket a hangokat, hanem egy általuk le nem írható módon. Egy vak ember inkább az akadály érzékeléséről beszél, mint az echó hangjának észleléséről. A látó ember nem hallja a visszhangokat, mert az információáradat, mely a látáson keresztül jut el hozzá, teljesen túlterheli az érzékelését. Továbbá van egy tanulási időszak, melynek folyamán a vak ember érzékennyé válik ezekre a visszhangokra.

Ezoterikusabb szinten, a tibeti orvoslásban, mint ahogy a kabbalában is, számos betegség diagnosztizálható pusztán csak a pulzus kitapintásával. A gyakorlott gyógyító képes a pulzus jellegének és ritmusának különbségeit érzékelni, és ezáltal hátborzongatóan pontos képet ad a test állapotáról. Amikor egy híres orvos megfigyelte a dalai láma háziorvosát, amint egy ilyen diagnózist állított fel, elmondása szerint majdnem természetfölötti élményben volt része.

A titok azonban kettőséget rejt magában. Először is, a gyógyítónak meg kell tanulnia olyan mélyen koncentrálni, hogy a pulzus érzete betöltse teljes érzékelővilágát, így a legkifinomultabb variánsok is tisztán és élénken láthatók. Így szerez a gyógyító hatalmas mennyiségű információt a pulzus kitapintásából. Számára a pulzus minden egyes lüktetése a test információkkal teli enciklopédiája. Amint megtanulja a pulzust ily módon „olvasni”, azt is megtanulja, hogy a ritmuskülönbségek

mit jelentenek. Többen, akik megkísérelték ezt a módszert megtanulni, azt állítják, legalább tizenöt év kell a tudás olyan szintű elsajátításához, hogy pontos diagnózist lehessen felállítani.

Számos zsidó forrás említi a meditációt mint a természetfölötti érzékelés (ESP)<sup>2</sup> megszerzésének a módszerét, olyan területeken, mint a telepátia, gondolatolvasás, jövőbelátás és jövődömondás. Ezek az erők is fokozott éberséget feltételeznek. Hétköznapi tudatállapotunkban az általunk fogott ESP-jelek elhomályosulnak az agyba érkező érzékelési információk, valamint a természetes tudati „zavarás” vagy „zaj” által. Ahogy korábban már említettük, ez a zaj gondolatokból és spontán módon felmerülő képekből áll, melyek nincsenek a tudatos értelem irányítása alatt. Meditatív állapotban, amikor a zaj vagy zavarás lecsöndesül, az ESP-jelenségek könnyebben észlelhetők. Úgy tűnik, hogy az ESP-kísérletek nagy számban igazolják ennek az igazságát, s hogy a meditáció fokozza a hatást. Sajnos a legtöbb ESP-kísérlet esetében az eredmények nagymértékben függnak a körülményektől, ezért nehéz egyértelmű következtetéseket levonni.

A meditáció másik célja, hogy a tudatot ráhangoljuk bizonyos igazságokra (vagy Igazságokra). Amikor megpróbálunk olyan kérdések mélyére hatolni, mint például a lét értelme, az élet igazi célja, vagy a valóság végső természete, a válaszok megfoghatatlanok, szinte csiklandozzák a kíváncsiságunkat. A lehetséges válaszok a tudat határa felett lebegnek, de olyan szubtilisak, hogy nem érthetők a tudatot árnyékoló „zörejek” miatt.

Az egyik legmegfoghatatlanabb igazság az önismeret. Általában az *ego* vastag fátylán keresztül tekintünk önmagunkra. Ennélfogva lehetetlen úgy látnunk magunkat, ahogy mások látnak minket. Ellenben a meditáció révén elmozdíthatjuk az *ego* fáty-

---

<sup>2</sup> ESP: *extrasensory perception*, vagyis természetfeletti érzékelés.



lát, s így bizonyos szintű objektivitással vizsgálhatjuk önmagunkat. Tehát mintegy harmadikként, tárgyilagosan szemlélhetjük saját személyünket. Ekként válhatunk képessé arra, hogy észrevegyük és legyőzzük hibáinkat.

Ez a meditáció által létrehozott ön-tudat meg is erősítheti az *egót*, amikor szükséges. Ily módon egy gyenge önképpel rendelkező, elégtelenségérzéssel küszködő személy magabiztosabbá válhat. Képes lesz megvizsgálni motivációit, megtanul belülről vezéreltebb ember lenni, olyan dolgokat téve, amiket szeretne, és nem olyanokat, amiket mások várnak el tőle. Tárgyilagosan tudja szemlélni a kapcsolatait másokkal, és megtanulja jobbra tenni azokat.

Az egyik legfőbb haszna a meditációnak az, hogy tudatosítja a spiritualitást. Még ha a szellemiség tengere vesz is körül minket, a legtöbbször nem veszünk tudomást róla. Szellemi érzékelésünk elég gyatra, és a fizikai érzékelés gyakran beárnyékolja. Ha kizárjuk a fizikai érzékelést, öngerjesztett gondolataink akkor is akadályozhatják a spirituális érzékelést. Viszont, ha valaki le tudja csendesíteni külső gondolatait, „ráhangolódhat” a szellemire. Ezt a ráhangolódást nevezzük misztikus élménynek. Ebben az értelemben a meditáció a misztikusok legfontosabb eszköze a világon.

A bibliai próféták a legélénkebb tapasztalatokkal rendelkeztek. Bibliai értelemben a próféta több mint jövőbe látó személy. Inkább olyasvalaki, akinek annyira erőteljes szellemi tapasztalatai vannak, hogy információkat tud gyűjteni belőlük. Néha ez az információ magában foglalja a jövő ismeretét, innen az általános nézet, hogy a próféta a még meg nem történt események látnoka. Mindazonáltal, az igazi próféta hozzájut sok más igazsághoz a jövőbelátáson túl. Fontos felismernünk a meditáció óriási szerepét Izrael prófétáinak pályafutásában.

A meditáció a legmagasabb fokon Isten megtapasztalását jelentheti. Ez bizonyosan a lehetséges legmagasabb rendű lelki élmény. Az *ego* és az antropomorfizmus gyakran árnyékolja be

Isten érzékelését, és így arra hajlunk, hogy Istent a magunk tükrképének lássuk. Ha felszabadítjuk a tudatunkat az ilyen terheltségek alól, akkor a meditáció segíthet megnyitni értelmünket Isten élménye előtt. Sok vallási hagyomány, így a judaizmus is, ezt tartja a meditáció legfontosabb céljának.

### 3.

## Módszerek

Ennél a pontnál hasznos lehet a különböző zsidó és nem zsidó meditációs módszerek megtárgyalása és besorolása. Majdnem minden meditációs technika hasonló módon osztályozható, de ez önmagában nem utal semmilyen különleges kapcsolatra zsidó és nem zsidó meditáció között. Mivel létezik a meditációnak egy általános koncepciója, és minden meditációtípus hasonló tulajdonságokkal rendelkezik, ezek egyenlőképp használhatók az eltérő technikák osztályozására.

Ugyanez áll fenn az ima esetében, mely minden vallási hagyományban fontos. Az imára bizonyos tulajdonságok jellemzőek. Ez nem azt jelenti, hogy az egyik imarendszer a másiktól eredeztethető, vagy hogy bármilyen kapcsolat lenne közöttük. Valójában a hasonlóság abból a tényből származik, hogy meghatározott számú alapvető módja van az Istennel való kapcsolatnak, és ezek megtalálhatók bárhol, ahol emberek imádkoznak.

Ennélfogva majdnem minden ima belefér három kategória közül az egyikbe: dicséret, könyörgés, hálaadás. Dicsérhetjük Istent, és beszélhetünk az Ő nagyságáról. Könyöröghetünk Istenhez, és kérhetjük, hogy adjon meg nekünk mindent, amire szükségünk van, amire vágyunk. Végül megköszönhetjük Istennek mindazt, amit adott nekünk. A zsidó imában ez a hármas

felosztás úgy van kialakítva, hogy előre meghatározott sorrendben követik egymást.

Mindamellett, ha megvizsgálánk a világ összes vallásának imáit, azt találnánk, hogy néhány kivételtől eltekintve besorolhatók a fent említett három kategória egyikébe.

Ugyanez igaz a meditációra is. A saját tudatunkkal való kölcsönhatásba kerülésnek véges számú módja van, ezek adják a meditáció kategóriáit. Így ha valaki megérti a meditációt általánosságban, akkor megérti a zsidó meditációt is annak sajátos mivoltában. Mivel a meditáció szubtilis tapasztalatokat tartalmaz, melyek ismeretlenek lehetnek sok olvasó számára, egy hétköznapi példával fogom kezdeni.

Úgy határoztuk meg a meditációt, mint irányított gondolkodást. A legegyszerűbb szintje az, ha úgy döntünk, leülünk egy fél órára, és egy bizonyos témára gondolunk. Mondjuk, úgy döntünk, hogy a következő harminc percben átrendezzük a szobát. Lehet, hogy tudatunkban megjelennek a különböző elrendezési módok képei, és esetleg eltervezzük, hogyan mozgathatunk a nehezebb bútorokat. Ebben a fél órában a bútorok elrendezésének problémáján meditáltunk. Ez ilyen egyszerű. A meditáció témája nem kell hogy ezoterikus vagy misztikus legyen. Nem kell hogy környezetünk különleges legyen, és nem kell speciális pozitúrában ülnünk. Meditálhatunk úgy is, hogy teszünk egy kört a háztömb körül, a karosszékünkben ülünk, netán egy kád forró vízben. Az a tény, hogy egy bizonyos ideig egy meghatározott dologra gondolunk ahelyett, hogy a gondolataink ide-oda csaponganának, ezeket az élményeket meditatív tapasztalatokká teszi.

Persze ez nem mindig ennyire könnyű. Mit tesz, ha más gondolatok kezdenek bekúszni a tudatába? Emlékezzon, hogy az elhatározása a bútorok átrendezésén való gondolkodásra vonatkozott, és *semmi másra*. Ha a meditáció valóban az irányított gondolkodásról szól, akkor szükségünk van egy technikára, hogy megszabaduljunk a nemkívánatos gondolatoktól. Lehet,

hogy gyengéden kizorítjuk a nem oda tartozó gondolatokat, vagy esetleg a tudatunkat visszairányítjuk az eredeti témára. Bármilyen módszert használunk is az összpontosításhoz, általa kifejleszthetjük egy teljes értékű meditációs technika alapjait.

Lehetséges, hogy a bútorrendezés-meditáció túl triviális példa. De tételezzük fel, hogy fél órán át az életünk átrendezésén akarunk meditatálni. Rajtakaphatjuk magunkat, hogy olyan kérdéseken gondolkodunk, mint a következők:

Végül is, mit akarok az élettől?

Mi ad értelmet az életemnek?

Mit jelent az élet általában?

Ha újból leélhetném az életemet, mit kezdenék vele?

Milyen eszméért, ha van ilyen, lennék hajlandó az életemet áldozni?

Mi okozná nekem a legnagyobb örömet a világon?

Életünk során már nyilván gondolkodtunk ilyen kérdésekről. Mégis valószínű, hogy csak rövid ideig. Hacsak nem vagyunk egy erre sarkalló módszer ismerői, akkor feltehetőleg még sosem töltöttünk harminc percet egyvégtében ezekre a kérdésekre összpontosítva. Ha pedig egyáltalán nem próbáltuk, az első alkalom sokkoló élmény lehet. Talán rádöbbenünk, hogy fogalmunk sincs, mi a célunk az életben. Talán még sosem gondoltunk arra, mi is az élet értelme.

És valóban, miután a fenti kérdéseken fél órát töprengtünk, még úgy is dönthetünk, hogy a kérdés további meditációs üléseket kíván. Hetente fél órát erre szánhatunk. De ha valóban folytatni akarjuk, érdemes minden héten egy bizonyos időpontot kijelölni, amikor az élet értelmén és személyes céljainkon tudunk gondolkodni. Így biztos úton haladhatunk afelé, hogy kifejlesszük a meditáláshoz szükséges belső fegyelmet.

Ha így meditálunk, néhány hét elteltével valószínűleg észrevesszük, hogy személyiségünk több területen fejlődést mutat.

Még úgy is dönthetünk, hogy újraértékeljük, milyen irányban haladjunk tovább az életben, és nagymértékben megváltoztatjuk az életstílusunkat. Lehet, hogy biztosabbnak érezzük majd magunkat az emberekkel való bánásmódunkban, és abban, hogy miként használjuk ki az időnket. Valószínűleg azt is tapasztaljuk majd, hogy folyamatosan új bepillantást nyerünk személyiségünkbe és motivációinkba.

Ekkor úgy tűnhet, hogy a heti egy alkalom nem elég. Eldönthetjük, hogy az ülések gyakoriságát heti kétszeri, háromszori vagy akár naponkénti alkalmakra növeljük. Ekkor azt is felfedezzük majd, miért javasolják vagy igénylik a különböző meditációs irányzatok a naponkénti gyakorlást.

Ahogy lassan felfedezzük, minek van értelme a számunkra, elérkezhetünk odáig, hogy úgy érezzük, átléptünk egy új küszöböt. Mert lehet, hogy míg a saját életünk értelméről gondolkodunk, a végén már a létezés értelmét is meg akarjuk fejteni.

Amikor is felfedezzük Istent.

Mielőtt ezt tovább tárgyalnánk, fontos, hogy definiáljuk Istent. Gyakran gondolunk úgy Istenre, mint egy lényre, aki „odakint” van, messze a világtól. De fontos rájönnünk, hogy Isten „idebent” is van, a lélek legelrejtettebb zugaiban.

Íme két módja annak, ahogy valaki Istent felfedezheti.

Először is olyan kérdéseken elmélkedhetünk, mint: Mi található téren és időn túl? Hogyan jött létre a világ? Miért létezik a világ? Mi volt az időt megelőzően? Ilyen és ehhez hasonló kérdéseken gondolkodva megtalálható Isten, de így Ő csak „ott kint” lehet.

A másik módja, hogy Istent megtaláljuk, az, hogy mélyebbre és mélyebbre hatolunk az énben, a korábban említett módon. Így szintén megtalálható Isten, de ekkor „itt bent” van.

Isten felfedezésének ez a kettős formája ahhoz a kabbalisztikus nézethez kapcsolódik, hogy Isten körülöleli és egyszersmind

megtelíti a teremtet világot. Amikor Istenről azt mondjuk, hogy felette van minden létezőnek, és meghalad mindent, akkor úgy beszélünk róla, mint aki körbeveszi és meghatározza a teremtet. Ez az „odakint” lévő Isten koncepciója. Mégis, egy másik értelemben Isten nagyon közel van hozzánk, közelebb, mint a levegő, amit belélegzünk, mint a mi saját lelkünk – és ebben az értelemben megtölti a teremtet, és itt van „idebent”.

Amint valaki így fedezi fel Istent, lehet, hogy a meditációt át akarja alakítani párbeszéddé Vele. Ha egy ember felismeri Istent mint lényre legvégső mélyét, akkor az efelé vezető út azonos az Istenhez vezető úttal. Ezen a ponton, a létezés értelmét kereső meditáció átalakulhat egy csöndes, Istennel folytatott párbeszéddé.

Jelentősegteljes az a tény, hogy a *Midrás*<sup>1</sup> szerint Ábrahám pályafutása is pontosan így kezdődött. Először Ábrahám az élet és a létezés értelmén elmélkedett, és így felfedezte Istent. Ezután párbeszédet kezdett Vele. Ábrahám tapasztalata a paradigmája annak, miként kezddhetünk kapcsolatba kerülni Istennel.

Az elkalandozó gondolatok problémája itt újból felmerülhet. Segíthetünk csökkenteni a problémát azzal, hogy hangosan beszélünk Istennel, nemcsak magunkban.

A beszélgetés mint meditációs technika már ősidők óta ismert a zsidóságban, és ezt több fontos kézirat is dokumentálja. Különösen a braclavi Náhmán rabbi<sup>2</sup> hangsúlyozta a módszer fontosságát, ahogy majd a 10. fejezetben is látni fogjuk.

Három lényeges dolgot mondhatunk az előbb említett meditációról:

---

<sup>1</sup> *Midrás*: rabbinikus bibliakommentár. Halákhikus (törvénytárgyú) és ággádikus (homiletikai) részekből áll. Az erre vonatkozó rabbinikus, szövegmagyarázati irodalom közel kétezer éves; az 1–10. századig virágzott.

<sup>2</sup> A braclavi Náhmán rabbi (1772–1811): haszid és cáddik, Bál Sém Tov dedunokája. A bensőséges ima és a zene fontosságát hangsúlyozta. Halála után is őt tartották a braclavi közösség vezetőjének, ezért követői nem kerestek utódot a közösség élére. Meditációs módszerei, továbbá történetekben, mesékben elmondott tanításai ma már világhírűek. Művei magyarul alig hozzáférhetők.

1. verbális jellegű: inkább gondolt és beszélt szavakat foglal magában, mint képeket;
2. befelé irányuló: a meditáció teljes egészében a meditáló személyből származik, így külső hatások által nem determinált;
3. nincs struktúrája: amikor a személy leül meditatálni, nincs előre kitalált ötlete, hogy a meditáció milyen irányban haladjon.

Lehet, hogy lesznek, akik túl lazának fogják tartani a rendszert nélkülöző meditációt. Ha struktúrát szeretnének adni a meditációnak, készíthetünk egy vázlatos tervet. Dönthetünk úgy, hogy egy meghatározott időn át, mondjuk a hét minden napján, egy témán fogunk meditatálni, a következő héten pedig egy másikon. Így ha meditációnk témája az, miként alakítsuk más-ként az életünket, dönthetünk úgy, hogy egy héten át a párunkkal, a következőn a gyermekeinkkel való kapcsolatunkon, majd két hétig a karrierünkön meditatunk.

Amint valaki időbeosztást készít hozzá, a meditációja rendszerezetté válik. Persze a meditáció lazán vagy szorosan rendezett is lehet, attól függően, hogy ki mit kíván elérni. A zsidó hagyományon belül az úgynevezett *muszár* iskola<sup>3</sup> részesíti előnyben az időben kötött, rendszerezett meditációt. Ez a meditációtípus különösen akkor hatékony, ha valaki a jellemét és életbeli szokásait kívánja tökéletesíteni.

Meditációnkat úgy tehetjük még rendszerezettebbé, hogy egy bibliai verset használunk szemlélődésünk tárgyaként. Találomra kiválaszthatunk egy igét, de olyat is kereshetünk, amelyik megfelel meditációnk témájának. Akár egy teljes meditációs időszak, egy nap, egy hét vagy egy hónap is szánható egy bib-

---

<sup>3</sup> *Muszár mozgalom*: a 19. század vége táján kifejlődött erkölcsi-vallásos mozgalom a zsidóságon belül, melynek elindítója Izrael Szalanter Lipkin (1810–1883) volt.



liai versre. Célunk még mindig a saját életünk újrászervezése, de most ennek a versnek a kontextusában történhet meg mindez. Az ige alapjául szolgálhat az Istennel való beszélgetésnek.

A bibliai igén történő meditáció, az úgynevezett *gêrusin*, a 16. századi cfáti misztikusok<sup>4</sup> nyomán vált ismertté. Habár a módszer széles körben használatos volt, a kéziratok néhány érdekes részlettel szolgálnak. Úgy tűnik, többféle módszer is létezett.

Egy bibliai vers legegyszerűbb meditációs használata az, ha az igét elolvasása és esetleges megtanulása után kiindulópontként alkalmazzuk a rendszer nélküli elmélkedéshez. A meditáló személy először a versre koncentrálni, onnan továbbirányítja figyelmét arra a témára, amelyen meditálni szeretne. A meditálás folyamata messzire vezethet a vers eredeti jelentésétől; az ige a meditáció kiindulópontja, és nem szolgáltatja a meditáció teljes témakörét. Az erre vonatkozó zsidó irodalom részletesen tárgyalja ezt a módszert.

Emellett a verset leírhatjuk egy darab papírra. A meditálás során újraolvashatjuk, s így figyelmünket többször visszairányíthatjuk az igére. Ez a módszer elsősorban akkor hatékony, ha a verset egy konkrét életproblémára szeretnénk alkalmazni; ekként az ige a meditáció szerves részévé válik.

Végül az is lehetséges, hogy maga az ige legyen a meditáció témája. Így bizonyos értelemben a meditáció egy bibliai verssel való párbeszéddé válik. Gondolkodhatunk a versről, megnézhetjük több szempontból, kereshetünk különböző interpretációkat, és megkísérelhetjük életkérdéseinkre alkalmazni. Ha az ige egyedi tanítást rejt magában, felhasználhatjuk több meditációs időszakon keresztül, hogy beépüljön a személyiségünkbe. Noha egy bibliai verset vettünk példaként, bármilyen mondas vagy tanítás lehet a meditáció kezdőpontja. Hogy témánk tár-

---

<sup>4</sup> Cfát (Száfed): város Izraelben, Felső-Galileában. A 13. század óta a zsidó misztika egyik központja. Száfed fénykorában Jichák Lurjá (Ha-Ari, 1534–1572), Jozsef Káro (1488–1575) és Hájim Vital (1542–1620) volt a közösség legnagyobb szellemi vezetője.

gyalásának menetét egyszerűsítsük, továbbra is bibliai igéről fogunk beszélni.

Az ige vizuálisan és verbálisan is alkalmazható.

Amennyiben a verset vizuálisan használjuk mint meditációs alapot, írjuk le egy papírra, és fókuszáljunk rá. Irányítsuk figyelmünket a versre, és ne vegyük le róla a szemünket. Az igének a figyelmünk központjává kell válnia, akár minden mást kizárva, mintha semmi egyéb nem létezne a világon, csak ez a vers. Ekkor tekintetünket a versre rögzítve, engedjük szabadon szárnyalni a gondolatainkat. Felsőfokon a vers arra is használható, hogy a tudatot megtisztítsuk minden más gondolattól.

Ez a módszer szemlélődésként ismert. Az ige effajta használata csak egy lehetséges módja a hasonló meditációk megvalósításának. De szemlélhetünk gyertyalángot, virágot, képet, kavicot is, vagy bármilyen más tárgyat.

Mivel ez a gyakorlat egy tudatunkon kívül eső dologhoz kapcsolódik, ezt a módszert kívülről irányított meditációnak nevezzük. Ez is lehet rendszerezett vagy rendszerezetlen meditáció.

A meditáció legegyszerűbb módja az lehetne, hogy egy tárgyat nézünk, és engedjük, hogy a gondolataink szabadon áramoljanak. Ez a struktúra nélküli meditáció. Viszont ha a módszert arra használjuk, hogy a tudatunkat teljesen betöltsük és minden más gondolatot kizárjunk, akkor már önmagában rendszert adunk a meditációnak, ez pedig strukturált meditáció.

Ha valaki egy tárgyat szemlél, akkor megnézi azt, és minden részletet alaposan megvizsgál. A folyamatos figyelem révén minden apró részlet jelentőségteljessé válik. Egyre mélyebbre mehetünk egy tárgy megfigyelésében, megpróbálva belső lényegét látni, és kizárni minden egyéb gondolatot a tudatból. A tárgy esszenciáján túl arra is törekedhetünk, hogy meglássuk Isten jelenlétet a tárgyban, s hogy ezt dobantóként használjuk Isten elérésére.

Amellett, hogy tekintetünket egy írott ígére szegezzük, a verset ismétелgethetjük magunkban a meditáció teljes periódusa

alatt. Ekkor már verbális meditációnak tekinthető, nem vizuális kontemplációnak. Itt a szemlélődés újra rendszer nélküli, megengedjük a tudatnak, hogy oda irányuljon, ahová a vers viszi. Ellenben ez a meditáció is rendszerezetté válik, amennyiben minden a verstől eltérő gondolatot eltávolítunk a tudatunkból.

Természetesen ebben az esetben sem kötelező bibliai idézetet alkalmazni. Bármilyen mondat vagy kifejezés megteszi. Amint látni fogjuk, a nagy haszid<sup>5</sup> mester, a braclavi Náhmán rabbi „a mindenség Ura” formulát ajánlotta meditatív eszközül.

A keleti hagyományokban az ismételt formulát mantrának, illetve az ezen alapuló meditációt mantrameditációnak nevezik. A mantrameditációra épülő legismertebb rendszer az úgynevezett transzcendentális meditáció. Mivel nincs terminus technikus erre a típusú meditációra, a „mantra” szót fogom használni, ahol szükséges.

A fentebb említett meditációkat tehát három csoportba lehet sorolni: vizuális vagy verbális, rendszerezett vagy rendszerezetlen, belülről vagy kívülről irányított.

A belső irányítású, rendszerezetlen meditáció akkor a leghasznosabb, ha valaki az életét szeretné megvizsgálni, és abban értelmet találni. A kívülről irányított, rendszerezett meditáció leginkább akkor használatos, ha a tudatot és a gondolkodási folyamatot szeretnénk összpontosítani, vagy ha érzékfeletti élményeket kívánunk szerezni.

Habár a legtöbb meditációs módszer vizuális vagy verbális, más érzékek is lehetnek a meditáció fókuszpontjai. Így az egy tárgyon vagy bibliai igén történő meditáció helyett egy hangot,

---

<sup>5</sup> *Haszidizmus*: vallásos és társadalmi mozgalom, melyet Eliezer Bál Sém Tov alapított a 18. században. Korai fázisaiban az elmélyült, egyben eksztatikus imát helyezte előtérbe a talmudi stúdiumokkal szemben. A hívek általában egy karizmatikus vezető, a *cáddik* köré csoportosultak, aki halála előtt autoritását egy leshármazottjának adta át, hogy a közösséget tovább irányítsa. Ez a mozgalom ma már csak Izraelben és Amerikában virágzik, mert a holokauszt kipusztította az európai haszid közösségeket.

például a tücsök ciripelését, egy vízesés zuhogását, vagy egy többször ismételt zenei hangot is használhatunk meditáláshoz. A hallásérzékünkkel is irányíthatjuk a meditációt, de ezekben az esetekben a meditálás nem verbális.

Hasonlóképp, a szaglás is alkalmas a meditációra. Egyébként léteznek héber áldások, melyeket illatokra lehet mondani, és a gyakorlatban egy illat élvezetét meditatív élménnyé változtatják. Az ételre mondott áldások meditációvá alakíthatják az ízlést és a táplálkozást. Az érintés élménye is lehet a meditáció fókuszpontja.

A mozgásérzet szintén lehet a meditáció tárgya. Ez testmozgáson vagy testgyakorlatok sorozatán történő meditációból áll. A szufik alkalmaznak ilyet táncmeditációikban. A haszidok is gyakran használják a meditációnak ezt a formáját táncaikban és lassú, hajlongó mozgásukban ima közben.

Úgy tekinthetünk bármelyik mozgásmeditációra, mint csak a mozgásérzet használatára, még akkor is, ha más érzékünket is igénybe vesszük. A lényeg az, hogy csak egy cselekvésre összpontosítunk, és azt megpróbáljuk Isten iránti tisztetünk kifejezésének szintjére emelni. Mindez olyan mindennapos tevékenységekre is vonatkozhat, mint a mosogatás.

A judaizmusban a cselekvésmeditáció akkor a legfontosabb, amikor összekapcsolódik egy parancsolat vagy egy rítus végrehajtásával. Sokan, zsidók és nem zsidók, úgy gondolnak a parancsolatokra, mint egyfajta rutinra és külsőségre. Sok zsidó mű viszont arra mutat, hogy a parancsolatok meditatív eszközök, melyek egy embert az istentudatosság magas szintjére emelhetnek. Ha ebben a fényben látjuk a parancsolatokat, akkor spirituális értelemben óriási a jelentőségük.

Végül pedig meditálhatunk saját érzelmeinken is. Így például összpontosíthatunk a szeretet érzésére ugyanúgy, ahogy egy virágra vagy a gyertya fényére fókuszálunk. Szemlélhetjük a szeretetet, amit valaki iránt érzünk, fokozhatjuk, megtapasztalva azt a maga teljességében, a külső interferenciáktól mentesen.

Ugyanezt az intenzíven megélt szeretetet Isten vagy egy embertársunk felé is irányíthatjuk. Igazából a parancsolatok, mint „Szeresd tehát az Örökkévalót, az Istenedet egész szíveddel, egész lelkeddel és egész erőddel” (*Deuteronomium* 6,5) és „Szeresd felebarátodat, mint tenmagadat” (*Leviticus* 19,18), pontosan ilyen meditációra szólítanak fel. Ha valaki tudatát az Isten- és emberszeretet felé irányítja, úgy teljesen új fókuszba helyezi saját életét.

Az érzelmek kontrollja nagyon fontos eleme az önuralomnak általában. Sokszor az önuralom gondolata egy érzelemmentes, száraz és szigorú életstílus képét idézi fel. Viszont ha valaki teljesen ura az érzelmeinek, akkor szándéka szerint hív elő érzelmeket, és szabadon fokozhatja őket, ahogy akarata diktálja. Ahelyett, hogy olyan érzelmek uralkodnának fölötté, mint a szerelem, sóvárgás vagy megilletődés, ő maga uralkodik rajtuk. Az ember előhívhatja ezeket az érzelmeket, és összevegyítheti őket, az élet minden aspektusát az érzelmek gazdag változataival színesítheti. Tehát az emóciók fölötti uralom az embert érzelmeinek mélyebb és változatosabb meg tapasztalásához segíti mindennapjaiban, mint ahogy azokat általában megéljük.

A magas szintű meditációs technikákban nincs szükség segéd-eszközökre, mert a gondolkodás irányítása közvetlenül történik. Általában ezeket tartják a meditáció legfejlettebb formáinak.

Egy ehhez hasonló módszerrel volt dolgunk az első fejezetben, melyben meg kellett állítanunk gondolkodásunkat egy bizonyos időtartamra. A legtöbb ember számára ez megvalósíthatatlan, és ez egyben kitűnően demonstrálja, hogy a tudat nem áll teljesen az akarat uralma alatt. Néhány másodperc nem gondolkodás után a gondolatok elkezdenek bekúszni tudatunkba, egy rövid periódus után pedig áradatszerűen térnek vissza.

Mint sok más diszciplína, ez is fejleszthető. Ha valaki gyakorolja a gondolkodási folyamat megszakítását, egyre hosszabb szakaszokban lesz erre képes; végül elsajátítja a gondolkodás fo-

lyamatának akaratlagos ki- és bekapcsolását. Mindez talán könnyűnek hangzik, de a valóságban évek hosszú gyakorlása kell a feladat tökéletesítéséhez.

Mivel ez a meditációs módszer nem igényel segédeszközt, nem irányított meditációnak nevezzük. Fejlettebb változataiban a meditálás fókusza a „nem-gondolat”, avagy a semmi. Ez a meditáció veszélyes lehet, és gyakorlott vezető nélkül nem ajánlott kipróbálni.

Az általam ebben a könyvben tárgyalt módszerek elég lényegre törők és biztonságosak, ha megfelelően alkalmazzuk őket. Emellett könnyen megtanulhatók, és a meditátor fokozottabb éberséget, valamint magasabb rendű tudatállapotokat élhet meg.

## 4.

# Tudatállapotok

A meditálással foglalkozó tanítások olyan magasrendű tudatállapotokról tesznek tanúságot, amelyek elérhetők a meditáció gyakorlása révén. Beavatottak számára ismerős tudatállapotokról van szó, de egy kívülálló még elképzelni sem tudja őket. Sok mindent írtak már ezekről a magasrendű tudatállapotokról, de a téma tárgyalása általában megreked azon a ponton, hogy megmagyarázhatatlan és szavakkal ki nem fejezhető élményekről van szó.

Fontos oka van annak, hogy az ilyen tapasztalatok miért leírhatatlanok. Egy objektív, külső jelenség esetén néhányan megegyezhetnek, hogy milyen szavakat használjanak a definiálására. Maga a nyelv is így alakult ki. Tehát két ember, ha megnéz egy rózsát, megegyezhet abban, hogy a színe piros. Mivel mindketten ugyanazt a rózsát látják, ugyanazzal a tapasztalattal rendelkeznek, és közösen tudnak nyilatkozni róla.

Vizsont, ha emberek magasrendű tudatállapotokról mint személyes élményekről próbálnak meg beszélni, tudják, hogy tapasztalataik teljesen belső jellegűek. Nem tudjuk, mi zajlik le a másik ember fejében, még akkor sem, ha megpróbálja elmondani. Nem lehetünk egészen bizonyosak abban, hogy a másik ember mire gondol. Továbbá, mivel az említett élmények belsők és személyesek, nehéz közös nevezőre jutni a leíró szókin-

cset illetően. A szókincs közös megtapasztalást feltételez, és a belső élményeket nehéz vagy inkább lehetetlen másokkal megosztani.

Tételezzük fel például, hogy míg meditatív állapotban voltam, olyan színt láttam, amelynek nincs megfelelője a külső világban, s annyira különbözik minden más színtől, hogy lehetetlen más színekkel összehasonlítani. Miként kezdhetném el leírni, milyen az a szín? Nem lenne rá szó a szótáramban. Ugyanez igaz sok meditációs élményre nézve is.

Ez a tény teszi kifejezetten nehézé a meditatív állapot episztemológiájának kifejlesztését. Az ember végül olyan élmények leírásával próbálkozik, amelyekre nincs nyelvi kifejezőeszköze.

Mindez így van, mivel azonban a meditáció egyik célja a magasabb rendű tudatállapotok elérése, nem árt, ha legalább némi fogalmunk támad arról, mit is jelent ez. A probléma az, hogy a magasrendű tudatállapotok nemcsak nehezen írhatók le, de nehezen is definiálhatók. Úgy látszik, nincs objektív ismeretelmélet, mely által megtudható, hogy egy tudatállapot miben különbözik a hétköznapi, ébrenléti állapotunktól. Ugyanakkor a szubjektív tapasztalatok és a róluk szóló beszámolók alapján valamelyest mégis megérthetjük őket.

A két legismertebb tudatállapot az ébrenlét és az alvás. Ezek általánosan ismertek és elfogadottak.

Továbbá tudjuk azt, hogy néha álmosnak, néha pedig különösen ébernek érezzük magunkat. Ez azt demonstrálja, hogy az ébrenléti tudatállapotnak többféle szintje van. Kísérletek, amelyekben agyhullámokat mérnek, igazolják, hogy különböző szintű agytevékenységek jellemzőek az ébrenlétre. Alváskutatásból szerzett bizonyítékok arra utalnak, hogy legalább két tudatállapot jellemző az alvásra, az első álom nélküli, a másik, amelyben álmodunk. Ekkor figyelhető meg a gyors szemmozgás, az úgynevezett REM (*rapid eye movement*).

Bizonyos drogok is hatással vannak egy ember tudatállapotára. Az alkohol a legismertebb, melynek általános hatása az



éberség csökkenése, viszont oldja a gátlásokat, ami egyes területeken fokozott tudatossághoz is vezethet. Más, erősebb drogok, mint az LSD és a meszkalin, úgy tűnik, megnövelik az összpontosítás képességét, például a szépség, szín, forma és hasonlók érzékelésekor. A drogok tudatra gyakorolt hatásának részletes tárgyalása meghaladná könyvünk kereteit. Ehelyett a belülről ébresztett tudatállapotokat fogjuk megvizsgálni.

Emlékszem, amikor jesívában tanultam, néhányan versenyezünk, hogy ki tud a *Talmud*ból<sup>1</sup> több oldalt fejből megtanulni. Érdekes élmény volt ez számomra. Az első oldalt meglehetősen nagy erőfeszítés árán és hosszú idő után tudtam csak megtanulni, talán több óra is beletelt. De ahogy folytattam, a tanulás minden oldallal egyre könnyebben ment. Végül, úgy tíz oldal után kiderült, hogy egy lap szövegét három-négy olvasatra memorizálom. Mire végighaladtam vagy húsz oldalon, a következőt már első olvasatra megjegyeztem. Amit eleinte kifejezetten nehéz feladatnak éreztem, a végére viszonylag könnyű lett. A barátaim ugyanilyen tapasztalatokról számoltak be.

Köztudomású, hogy az emlékezet készsége fejleszthető. Akik rendszeresen memorizálnak nagyobb mennyiségű szöveget, tudják, hogy ez könnyen megvalósítható. Hivatásos színészek például egy vagy két olvasatra megtanulják egy színdarab vagy egy film szövegét. Ugyanez a helyzet a hivatásos zenészekkel is, akik a kottát jegyzik meg rendkívül gyorsan.

Számomra talán az volt a legérdekesebb, hogy nem a memóriám tűnt élesebbnek. Azt fedeztem fel, hogy amikor egy lapot nézek, maga a nézésesem más. Úgy éreztem, hogy a memóriám teljesen nyitva áll, az információ pedig egyenesen beleáramlik. Mintha az érzékelés és a memória között korábban akadály lett volna, amely most eltűnt.

---

<sup>1</sup> *Talmud*: a zsidó törvénykezés tárháza, a *Tóra* után a második legfontosabb mű. A szóbeli hagyomány összeállítása a *Misna* lezárásával kezdődött a 2. században, ezt követte a *Palesztinai Talmud* (4. század), majd pedig a *Babilóniai Talmud* lezárása (6. század).

Van ebben valami logika. Ha mindenre emlékeznénk, amit láttunk vagy tanultunk, eldugulna ez emlékezetünk a sok haszontalan információtól. Az értelem ennél fogva rendelkezik egy szűrővel, mely kiválogatja, hogy mit raktározzon el az emlékezetben. A gond egyedül az, hogy a szűrő akkor is ott van, amikor nem akarjuk, például ha memorizálni szeretnénk valamit. Gyakorlással egyébként bármikor elmozdítható.

A lényeg az, hogy amikor valaki már kifejlesztette a memóriáját, egészen más a figyelme egy szöveg tanulásakor, mint korábban. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a memoriter ideje alatt más tudatállapotban van.

Hadd mondjak még egy példát. Amikor nukleáris fizikából doktoráltam, egy rendkívül bonyolult matematikai feladatot kellett megoldanom egy esszéírás folyamán. Annyira belemerültem a feladatba, hogy majdnem hetvenkét órán keresztül, megszakítás nélkül dolgoztam rajta. Hogy a problémát megoldhassam, eredeti matematikai technikákat és procedúrákat kellett kitalálnom. Az volt a legkülönösebb, hogy két évvel később, amikor a munkámat újraolvastam, a matematikai részt szinte alig értettem. Nehezen hittem el, hogy ezt a matematikai rendszert én magam alkottam meg.

Bárki, aki megoldott már bonyolult problémát, különösen a matematikában vagy más tudományokban, tudja, hogy egy bizonyos ponton a tudat „rákattan” a témára. Ilyenkor a megoldás válik a világ legfontosabb dolgává, és az ember minden idegszálával erre koncentrálni kezd. Személyesen is tudom, hogy ebben a „rákattant” állapotban olyan dolgokat tudok elvégezni, amelyekre egyébként nem vagyok képes.

Felsőfokú fizikai tanulmányaim során egy vizsgatesztben találkoztam egy nehéz matematikai kérdéssel. Egy darabig dolgoztam rajta, majd amikor láttam, hogy nem tudom a megoldást, a következő példával kezdtem el foglalkozni. Szerencsére ez olyan teszt volt, amelyben ötből csak három kérdésre kellett helyesen válaszolni. Hónapokkal később, egy esszét írva, kalku-

lációim folyamán hasonló kérdéssel találkoztam. Ekkor azonban „rákattantam” a problémára, és legnagyobb meglepetésemre képes voltam megoldani azt, amit a tesztben nem, még hozzá másodpercek alatt. A világon a legegyszerűbbnek éreztem, és az is volt, mert számításaim közben rutinszerűen oldottam meg ennél jóval komplexebb és bonyolultabb problémákat.

A „rákattanás” kifejezést azért használok, mert ez személyes érzést ír le, amit az említett probléma megoldásakor tapasztalunk. Amikor valaki rákattan egy problémára, hatalmas, majdnem érzéki örömet érez, ha megoldja. Táplálék és alvás nélkül és minden kimerültség ellenére halad ilyenkor a megoldás felé. Úgy érezhetjük, hogy olyan intellektuális tartalékaink vannak, amiről korábban nem is volt tudomásunk.

Egy problémára való rákattanás más, a normálistól különböző tudatállapotba helyezi az embert. Az elmének jóval nagyobb része vesz részt a megoldásban, mint hétköznapi tudatállapotunkban. Tehát úgy is gondolhatunk rá, mint „problémamegoldó” tudatállapotra.

Egy olyan időszakra is emlékszem az életemből, amikor festettem. Éppen akkor tanultam meg az akrilfestékekkel bánni, s úgy éreztem, hogy egész jó festményeket készítek. Bármikor, ha festettem, rákattantam, s nem tudtam abbahagyni a munkát. Festményeket hoztam létre, melyek még engem is megleptek. Az alkotás folyamatában is megéltem a magasabb rendű tudatállapotot. Nemcsak éberebb vagy élénkebb voltam, hanem teljesen más módon gondolkodtam.

Az általános intelligencia és a zsenialitás közötti különbség nem a személy adottságaiban mutatkozik meg, hanem a „rákattanásra” való képességében és a magasabb tudatállapotba kerülési készségében. Az emberek a zseniális műveket elérhetetlennek tartják, de ez nem feltétlenül igaz, hiszen az alkotó is meglepődhet azon, amit létrehozott, amikor „rákattant” tudatállapotban volt. A kreativitás szintje a művészetben vagy a

problémamegoldásban hatványozottan magasabb lehet a „rákattanás” állapotában, mint normál tudatállapotban. Lehet, hogy a zsenialitás titka abban a képességben rejlik, milyen mélyen tud valaki egy problémára vagy műalkotásra koncentrálni.

A rákattanás tudatállapota megnövekedett fizikai energiával jár együtt. A pulzus felgyorsul, a test erősen izzadni kezd. Néha úgy is érezheti az ember, hogy szinte remeg a kreativitástól. Amíg valaki ebben a tudatállapotban van, az energia, amit felhasznál, általában nagyobb a hétköznapinál, továbbá nemcsak az értelem, hanem a test is részt vesz a kreatív erőfeszítésben.

Valószínű, hogy egy másik típusú problémamegoldó tudatállapot is létezik. Amikor ezt felfedeztem, éppen kutatásokat végeztem a kabbalával kapcsolatban, és az ötdimenziós kocka tulajdonságait próbáltam meghatározni. A probléma igen bonyolult volt, mert a forgó kockát egy ötdimenziós térben kellett vizualizálnom. Több délutánon át töprengtem anélkül, hogy közelebb kerültem volna a megoldáshoz. Míg egyszer, egy esti fürdőzés közben véletlenül eszembe jutott ez a probléma. Hirtelen a kérdés minden aspektusa tökéletesen kitisztult, és az összefüggések, amelyek kibogozhatatlannak látszottak, könnyen vizualizálhatók és érthetők lettek. Mire kiszálltam a fürdőkádból, megoldottam a feladatot.

Végül pedig kezdtem megérteni, hogy ez már gyakran megtörtént velem. A fürdőzés kitűnő alkalom volt a nehéz problémák megoldására. De ez az élmény egészen más volt, mint amikor rákattantam egy problémára. Sőt, a gondolataim éppen hogy szabadon kalandoztak, mégis meglepő pontossággal találak rá a megfelelő válaszokra.

Valószínű, hogy a tudatnak két módozata van, melyekben rendkívüli képességgel old meg problémákat. Az egyik a „rákattant” mód, amelyben az energia megnövekszik a tudatban és a testben is, a másik az, amikor valaki teljesen nyugodt, és a gondolkodás önállóan keresi a probléma megoldását.

A „rákattant” állapot „forró”, míg a nyugodt „hűvös”. A prob-

lénamegoldó képesség mindkét esetben rendkívül kiterjedt. A „forró” koncentráció az egész testet igénybe veszi, mintegy megemeli az adrenalinszintet. A „hűvös” koncentrációban tudat és test, amennyire lehet, elcsendesedik, hogy a gondolkodás lézersugárként pásztázhassa a problémát.

Ezzel a két példával látszólag messze kerültünk a tudatállapotok és a meditáció kapcsolatának témájától. Mégis fontos összefüggésekre mutathatunk rá.

Először is, vannak intellektuális meditációs formák. Bizonyos tradíciókban ezt az „intellektus útjának” nevezik. Egyes meditációs típusok bizonyára azt a célt szolgálják, hogy meghatározott tudatállapotok váljanak elérhetővé, melyekben a lénamegoldó képesség fokozódik.

Emellett van egy közvetlen kapcsolat a jobban ismert meditációkkal is. A mantrameditáció, mely egy szó vagy egy mondat ismétléséből áll, állítólag előidézi a „relaxációs választ”. Sok klinikai pszichológus használja ezt a meditációt, hogy a pácienseiket relaxálja. Létrehozták a mantrameditáció egy fajtáját, az SCM-meditációt,<sup>2</sup> mely mint terápiás eszköz mentes minden misztikus elemtől.

Ez a technika relaxálja a testet, miközben megnöveli a tudati tevékenységet is. A mantrameditáció a test nyugalmát és a tudat „hűvös” koncentrációját hozza létre. Ha valaki ebbe a tudatállapotba kerül, a szellemi tevékenységek folyamatának kontrollja megnövekszik. Egy egyszerű példával demonstrálhatjuk ezt.

Foglaljunk helyet egy egyenes támlájú széken. Hátunkat tartasuk egyenesen, mert ha görbe háttal ülünk, egy idő után kissé elgyötörtnek érezzük majd magunkat. A gyakorlatot olyankor érdemes elvégezni, amikor tudjuk, hogy senki nem fogja megzavarni vagy megszakítani.

Kezdjük úgy, hogy teljesen ellazulunk, majd hunyjuk be a szemünket. Először fényeket és képeket fogunk látni, ahogy meg-

---

<sup>2</sup> SCM: *Standardized Clinical Meditation*, szabványosított klinikai meditáció.

jelennek a tudatunkban. Egy-két perc után a villanások összeolvadnak és kaleidoszkópszerű képekké alakulnak át, ahogy erről korábban már volt szó. Relaxáció közben a képek váltakozása fokozatosan lelassul, végül olyan hosszán jelennek meg a tudatunkban, hogy elég időnk lesz fókuszálni rájuk.

Összpontosítsunk a képekre. Ha más gondolatok jelennének meg, gyengéden toljuk ki őket a tudatunkból. Próbáljuk fenntartani a koncentrációt a tudatban megjelenő alakzatokon, kizárva minden mást. Felfedezzük majd, hogy fokozatosan növelni tudjuk a fókuszálás idejét.

Az első néhány alkalommal próbáljunk meg relaxálni és csak a tudatunkban felmerülő képekre koncentrálni. Az időtartam legalább húsz vagy harminc perc legyen. Folyamatosan növekedni fog az a képességünk, hogy egy képet a tudatunkban megtartsunk, és arra összpontosítsunk.

Amint elérjük ezt a szintet, készen leszünk rá, hogy demonstráljuk magunknak a mantrameditáció hatásait. Mivel jelenleg csak kísérletezünk, és nem készülünk hosszabb távú gyakorlatra, nem számít, hogy mit alkalmazunk mantraként. Állhat a mantra egy értelmetlen frázisból, egy kedvenc verssorból, egy bibliai versből vagy bármilyen szócsoporthoz. Vannak, akik könnyű kezdő mantrának tartják ezt a mondatot: „A nevem...” Ha ennél spirituálisabb élményre vágyunk, használhatjuk Náhmán rabbi mantráját: „a Világegyetem Ura”, vagy ennek héber megfelelőjét (lásd az 5. fejezetet).

Kényelmesen ülve, többször ismételjük el a kísérleti mantrát. Ennél a pontnál nem számít, milyen módon tesszük ezt. Lehet, hogy lassan kántálni szeretnénk, suttogva mondani, vagy csak csöndesen motyogva. A frázist mindenestre érdemes lassan ismételni egész idő alatt. Hamarosan egyre nyugodtabbnak és egyben éberebbnek fogjuk érezni magunkat.

Most pedig, ahogy a mantrát ismételgetjük, figyeljünk a tudatunkban megjelenő képekre. A tudat lecsendesítésével egy időben a képek még élettelibbé válnak, s egyre hosszabb ideig le-

sziünk képesek megtartani őket. Lehet, hogy látványossá, sőt olyan gyönyörűvé válnak, hogy magunk is megdöbbenünk tőle.

A tudatban megjelenő képek adják az egyébként nem nagy számú meditációs jelölők egyikét. Tudható, hogy az ember meditatív állapotban van abban az esetben, ha a tudatában megjelenő képek elkezdenek egyre szubsztanciálisabb és állandóbb alakot öltetni. Még akkor is, ha a „kép-zés” nem az egyetlen meditációs jelölője a magasabb rendű tudatállapotoknak, fontos mérő, mert könnyű objektívan leírni. A többi indikátor is a tudati folyamatok felett való uralom megnyilvánulása, mint ahogy a vizualizálás is az.

Mivel mindezeket kísérletként hajtottuk végre, nem tanácsos túl messzire menni anélkül, hogy megterveznénk a meditáció irányát. De a kísérlet azt bizonyítja, hogy a magasrendű tudatállapotokban az egyén képalkotó és koncentrációs képessége jelentős mértékben növekszik.

A meditációban való előrehaladás, valamint a koncentráció megtanulása nyomán – mely hetekig vagy akár hónapokig tartó folyamat – a tudatban megjelenő képek feletti uralom elsajátítható. Ekkor a képek megidézhetővé válnak, s olyan hosszú ideig tarthatjuk meg őket a látómezőben, amíg csak akarjuk. Ahogy majd látni fogjuk, ez önmagában a meditáció egyik formájává válhat.

Korábban már tárgyaltuk a tudatban véletlenül megjelenő képek kérdését, és megállapítottuk róluk, hogy az agy által gerjesztett zavarások. Habár ez a „zavarás” csukott szemmel is könnyen észlelhető, jelen van akkor is, amikor dolgokat nézünk, és ekkor leginkább tompítja az érzékelésünket. Tehát ha valaki egy rózsát szemlél, a „zavarás” miatt csökken a rózsaszemlélésének élvezete.

Ha megtanuljuk a képeket a tudatunkban megtartani, akkor a „zavarást” is kontrollálni tudjuk. Úgy tudunk tárgyakat megfigyelni, hogy nem zavarnak be az agy öngerjesztette képek. Ez különösen fontos a szépség élvezetekor. Ha valaki „kikapcsol-

ja” a tudati zavarást, és azután tekint a rózsára, a rózsza tudatban megjelenő képe semmi mást nem fog tartalmazni a rózsán kívül. Mivel ekkor a rózsát „zavarás” nélkül nézi, a szépsége megsokszorozódik. Ez az oka annak, hogy sok ember számol be a szépség fokozott érzékeléséről meditatív állapotban. Sőt sokan elsősorban azért tanulnak meg meditálni, hogy magasabb rendű tudatállapotokban új esztétikai élményeket szerezzenek.

Amint valaki megtanulja kontrollálni a tudatban megjelenő képeket, fokozatosan továbbléphet magasabb szintű vizualizációk használatára. A vizualizálás alapvető lépései egyszerűek: alakzatok képeit idézzük fel, betűket, tárgyakat vagy jelenetek képeit. Ami ilyenkor látható, nem igazán különbözik attól, amit mindennapos körülmények között látunk. Ahhoz azonban, hogy a tudatunkban megjelenő képeket szilárdnak és valóságosnak lássuk, rengeteg gyakorlás szükséges. Ahogy valaki egyre gyakorlottabbá válik, úgy a képek néha valóságosabbnak tűnhetnek, mint azok, amelyeket nyitott szemmel látunk.

Minél inkább ura az ember a tudatának, annál több kontrollja lesz a tudatában megjelenő képek felett. Ha már jártas valaki a vizualizálásban, képes olyan képeket látni, amelyeket sosem láthatna fizikai szemével. Kabbalista és más misztikus munkáiból kiderül, hogy sok magasrendű tudatállapotban megélt élmény tartozik ebbe a kategóriába.

Ezért ír a *Zohár*<sup>3</sup> is a „sötétség lámpájáról”. Ez olyan sötétség, ami fényt sugároz. Hasonlóképp, a *Talmud* többször utal „feke-

---

<sup>3</sup> *Zohár*: az elméleti kabbala alapműve, melyet a hagyomány szerint Simon bár Joháj rabbi (2. század) állított össze Mózes öt könyvéhez és a *Megilákhöz* (*Eszter könyve*, *Énekek éneke*, *Ruth könyve*, *Jeremiás siralmai* és *A prédikátor könyve*) írott kommentárként. Évszázadokon keresztül ismeretlen volt, míg a 13. században Mose de Leon spanyolországi rabbi (1250 k.–1305) hagyatékából került elő. Gershom Scholem (1897–1982), aki a jeruzsálemi Héber Egyetem Zsidó misztika tanszékének világhírű professzora volt, lingvisztikai okokból a középkorra teszi a *Zohár* születésének idejét, de elismeri, hogy ősi részeket is tartalmaz. Véleménye szerint nagyjából zsidó neoplatonista mű (*Major Trends in Jewish Mysticism*, 5. fejezet. Lásd még az 5. jegyzetet). A *Zohár* a kabbala főműve, a zsidóság harmadik leghiszenbb könyve a *Biblia* és a *Talmud* után.



te tűzre”. Egy tanítás szerint az őseredeti<sup>4</sup> *Tóra* „fekete tűzzel íródott fehér tűzön”. Ez pedig olyan kép, amely nem látható szokványos látással, sőt elképzelni is nehéz hétköznapi tudatállapotban. Általában a fényes színeket, nem a feketeséget vagy a sötétséget érzékeljük ragyogónak.

A tudat számára azonban lehetséges, hogy egy sötétséget sugárzó lámpát jelenítsen meg. Ez egy fényt sugárzó lámpa negatív képe. Mint ahogy a fény látható, mert érezzük, hogy energia sugárzik felénk, ugyanúgy érezhetjük negatív energia sugárzását a sötét lámpa megjelenítésekor. A „fekete tűz” megidézése a tudatban hasonló tapasztalat. Ha valaki már megtanulta uralni a vizualitását, akkor egyszerű a negatív energia láthatóvá tétele is a tudatban.

Az is fontos, hogy a tudatban megjelenő kép szépsége fokozható legyen. Többről van szó, mint a szép fokozott érzékelése, amikor is a zavarást iktatjuk ki, hogy egy gyönyörű tárgyra koncentrálhassunk. Inkább arról van szó, hogy „megnyomjuk a szépséggombot” a tudatban, ami által kifejezetten érzékennyé és befogadóképessé válunk a szépre. A szépség tudatban megjelenő képe ezerszer szebb, mint a fizikai szemmel látható szép, mivel ilyenkor szándékosan erősítjük a szépség érzékelését.

Ez azért jelentősegteljes, mert a szépség (*tiferet*) a tíz *szefira*<sup>5</sup> egyike a kabbalában. A tíz szefira a következő: akarat (*keter*), tanulási képesség (*hokhmá*), értelem (*bina*), szeretet (*heszed*), erő (*gevurá*), szépség (*tiferet*), dominancia (*necáh*), alázat (*hod*), szexualitás (*jeszod*) és befogadókészség (*málkut*). Úgy tekinthetünk

<sup>4</sup> *Őseredeti (primeval) Tóra*: a *Zohár* szerint „Isten a *Tórába* tekintett és megteremtette a világot” (1,34a, 2,161a). Bál Sém Tov magyarázata szerint: „A *Tóra* a legfőbb bölcsességből származik. Isten látta, amit a Gondolatában teremteni akart, és ez az, amit teremtett.” Lásd Rabbi Aryeh Kaplan *The Light Beyond* című haszid írásokból álló gyűjteményét (Maznaim Publ. Corp., New York, Jerusalem, 1981).

<sup>5</sup> A tíz szefira Gershom Scholem megfogalmazásában „tíz olyan alapvető isteni attribútum (tulajdonság), melyek egyben tíz szintet is képviselnek, és amiken keresztül az isteni lét pulzál” (*Major Trends in Jewish Mysticism*. Schocken Books, New York, 1995, 208.).

ezekre a szefirákra, mint „kapcsolókra” a tudatunkban, amelyek erősítőként szolgálnak a velük kapcsolatos tapasztalatokhoz. Így, mivel a szépség a szefirák egyike, ha „a kapcsolót megnyomjuk”, az érzékelés felerősödik.

Egy másik fontos jelenség, amely magasabb rendű, kontrollált tudatállapotban ismerhető meg, a panoszkopikus látás. Ha valaki egy tárgyat néz, normál körülmények között egyszerre csak egy oldalát láthatja. Hasonlóképp, a tudati látásban egy oldalról vizualizálunk dolgokat. Természetesen egy valóságos tárgyat elfordíthatunk, hogy a másik oldalát is lássuk, és ugyanez lehetséges a tudatban megjelenő képek esetében is. Magasrendű tudatállapotban viszont megvalósítható a panoszkopikus látás, melynek révén egy tárgy tudatban megjelenő képét minden oldalról egyszerre láthatjuk.

Például, ha megnézzük, hol van Amerika a földgömbön, nem láthatjuk Ázsiát, mert az a föld másik oldalán van. Viszont a magasabb rendű tudatállapotban a két földrész egyszerre vizualizálható a földgömbön. Lehetetlen ezt az élményt leírni valakinek, aki még nem tapasztalt ilyet. Néhány modern művész, például Picasso, feltehetőleg rendelkezett ilyen élményekkel, és megpróbálta lefesteni.

Az emberi tudat általában egy oldalról vizualizál dolgokat, mert így látjuk őket a szemünkkel. Ez nem más, mint csecsemőkorból velünk maradt megszokás. Ha megtanuljuk kontrollálni a tudati folyamatokat, az ilyen szokások megtörhetők, és teljesen új perspektívákból leszünk képesek látni. A panoszkopikus látás ennek a jelenségnek az egyik példája.

Bizonyítható, hogy Ezékiel híres látomása hasonló tapasztalatokból ered. Ezékiel bizonyos angyalokról (*kbajot*) számol be, akiknek négy oldalról négyféle arcuk van: emberé, oroszláné, ököré és sasé. Mégis, többször megjegyzi, hogy „az alakok nem fordultak meg mentükben” (*Ezékiel* 1,12). Vagyis, habár csak egy oldalról látta az angyalokat, s azok nem forogtak, mégis mind a négy arcukat látta egyszerre, egy időben.